



N°9 CENA 70

KULTURA CIAŁA

ROK III WRZESIEŃ 1929 r. NR. 9.

KULTURA CIAŁA

MIESIĘCZNIK ILLUSTROWANY POŚWIĘCONY SZERZENIU KULTU ZDROWIA FIZYCZNEGO i KOSMETYCE POD REDAKCJĄ Dr. JULJI ŚWITALSKIEJ

CENA NUMERU POJED. 70 GR. PRENUMERATA KWARTALNA 2 ZŁ. REDAKCJA I ADM. WARSZAWA KRAK.-PRZEDM. 99 KONTO P.K.O. TOW. WYD. „BLUSZCZ" NR. 13555

ŻYLAKI

Istotę tego cierpienia stanowią porozszerzane i przeświecające żyły, gęstą siecią oplatające całą powierzchnię obu ud i podudzi. Żylaków na rękach nie spotykamy prawie nigdy, ulubionem miejscem ich powstawania są kończyny dolne, najbardziej przy dzisiejszej modzie narażone na próbę niedyskrecji wzroku. Krew żylna w nogach ma kierunek przepływu odwrotny, płynie więc do góry w kierunku serca, co przy zazwyczaj pionowo ustawionych nogach nie jest zadaniem łatwem i wymaga znacznego ciśnienia drobnych żyłek, które biegnąc stale powierzchownie pod skórą przeprowadzają wreszcie krew w okolicy pachwin do głębokich żył brzusznych, tworząc coraz grubsze pnie. Żyły nóg są normalnie niewidoczne dzięki ich cienkości, oraz dostatecznej warstwie skóry i tłuszczu, który je pokrywa.

Żylaki, jako niemiła i tyle dolegliwości wywołująca choroba, była znaną dobrze w starożytności i wówczas już była przyczyną żywego zainteresowania świata lekarskiego. Już Hipokrates podejmował próby leczenia żylaków odwarami różnych ziół. W tekście assyryjskim z czasów króla Aser bel Niseru (Editon de la Proveinase Midy) spotykamy wzmianki o leczniczych własnościach orzeszków cyprysu, używanych do łagodzenia swędzenia i bólów przy żylakach. Lecznictwo dawne popełniało stale ten błąd, że przywiązywało główną wagę do objawów bólu lub zaburzeń w czynności, nie uciekając się do poszukiwania ich źródła. Dopiero nowe badania zajęły się tem zagadnieniem i w związku z tem, jak grzyby po deszczu, powstawać poczęły różnorodne metody leczenia. Dziś możemy każdemu odpowiedzieć, że żylaki są usuwalne i co najważniejsza, bez narażania chorej na znaczniejsze przy zabiegach bóle i defekty skóry.

Dla utworzenia całokształtu wiadomości o tej chorobie i wyczerpania wszelkich pytań i wątpliwości Czytelniczek, podam w luźnym zarysie po za sposobami pozbycia się żylaków, samą istotę tworzenia się i w związku z tem możność zapobiegania ich wystąpieniu.

Żylaki, w ścisłem słowa znaczeniu, są to workowate uwypuklenia się ścian żylnych, w których krew przepływając w powolniejszem tempie ulega zastojowi, co niejednokrotnie prowadzi do tworzenia się zakrzepów. Dwa są momenty, czyli sposoby powstawania żylaków: 1) albo sam organizm jest do tej choroby usposobiony bez wyraźnych przyczyn (tak samo jak niektórzy ludzie mają skłonność do przeziębień, anginy, artretyzmu i t. d.). Usposobienie czyli skłonność do tego schorzenia wypływa z niedomagań kilku gruczołów (tarczyca, jajniki, nadnercza i t. d.), które, działając przez swe wydzieliny, regulują ciśnienie krwi i sprężystość ścianek żylnych.

2) Żylaki powstać jednak mogą u osoby zupełnie zdrowej wewnętrznie wskutek przyczyn czysto mechanicznych (z tem mamy najczęściej do czynienia), a więc utrudnionych warunków odpływania krwi ku górze — długie i męczące stanie na nogach, ciąża, ruptura, zapalenie jajników i wogóle schorzenia narządów kobiecych. W przypadkach zbyt ciasnych podwiązek okrągłych żylaki z biegiem czasu mogą wytworzyć się poniżej kolan.

Ściany żył, które z jakichkolwiek wyżej wspomnianych przyczyn ulegną nadmiernemu rozciągnięciu, tracą, jak guma zleżała, swą zdolność należytego kurczenia się raz na zawsze. Gdy sprawa posuwa się dalej (polepszenia samoistnego nie bywa nigdy), skóra nad niemi cienieje, żylaki przez nią przeświecają, i nieraz dochodzi do ich pękania i owrzodzenia skóry. Takie fakty często spotykać możemy w szpi-

talach, które nietylko są chwilowem miejscem uzdrowiskowem dla potrzebujących, lecz częstokroć długoletniem schroniskiem dla ludzi, którzy wskutek swej opieszałości i zaniedbania zdrowia, nabawiają się chorób trudnych do wyleczenia.

Sprawa powstawania żylaków łączy się zawsze z przykremi następstwami, jak: szybkie znużenie przy staniu i chodzeniu, bólami i obrzękami nóg. Kwestja dolegliwości i zmęczenia nóg przy chodzeniu powinna zawsze obchodzić żywo każdą dbałą o swój wygląd i zdrowie kobietę i nasunąć jej myśl, że musi w tem tkwić jakaś złego przyczyna, a więc 1) może mieć stopę płaską, 2) nieprawidłowo wygiętą, 3) kostki u palców za duże, 4) obuwie nieodpowiednie, 5) początek żylaków. Obrzmienie nóg lub dolegliwości w nich mogą mieć najprzeróżniejsze źródła, począwszy od wady serca, a kończąc... na odcisku.

Żylaki częściej widujemy u kobiet, niż u mężczyzn, co, z jednej strony, tłumaczy się słabszą wogóle naturą ciała, podatnego do licznych schorzeń wewnętrznych, stanów zmęczenia i wyczerpania, z drugiej zaś skutkami ciąży. W ostatnich miesiącach ciąży wskazanem jest przy żylakach noszenie pończoch elastycznych lub bandaży. Spokojny, bez pracy fizycznej tryb życia wielu kobiet, połączony z wątłością muskulatury ciała (a więc i nóg) odgrywa też niemałą rolę w łatwości powstawania żylaków. Obserwacja wykazuje bowiem, że u kobiet o dobrze wyrobionych mięśniach nóg (obieg krwi w nogach jest wtedy szybszy i sprawniejszy) żylaki spotykamy jako zjawisko wyjątkowe np. u byłych tancerek i sportsmenek. Do czasu ukształtowania się rozwoju fizycznego młodego dziewczęcia, gimnastyka racjonalna odgrywa pod tym względem kolosalną rolę, stwarzając poza tem ogólne warunki tężyzny ciała na przyszłość. W starszym też wieku zaleca się gorąco gimnastykę, naturalnie masaż delikatny, leczniczy, pod kierunkiem lekarza, stwarza sztucznie warunki lepszego krążenia i jędrności mięśniowej. Jest to idealny środek zapobieżenia wystąpieniu żylaków.

Przechodząc do samego leczenia już powstałych żylaków zaznaczę, że mamy dziś bardzo dużo metod i mają one często słuszną swą podstawę bytu, gdyż szablonem w tych razach posiłkować się nie można. Wybór tej lub innej metody zależy od indywidualności lekarza, od stopnia rozwoju choroby oraz przyczyn, które ją wywołały. Metoda tak zwana fizjoterapeutyczna — dąży do stosowania kąpieli gorących i słonych, masaży, pończoch gumowych, wcierań i naświetlań promieniami X i ultrafioletowemi. Działanie tych środków jest nie lecznicze, tylko zapobiegawcze, gdyż w żaden sposób powstałych już żylaków usunąć nie mogą, a tylko zapobiec ich powstaniu lub powiększaniu. W przypadkach zastarzałych i znaczniejszych żylaków środki tej grupy uważane za bezcelowe, a często wręcz szkodliwe, masaż może w starych żylakach wywołać przerzuty zakrzepów do płuc. Pończochy przy obrzękach mogą zbytnio krępować krążenie krwi, zaś naświetlania wysokie promieniami X komplikują się zaburzeniami ze strony narządów kobiecych.

O ile schorzenie żył powstaje na tle pewnych zaburzeń nerwowych lub gruczołów, można próbować leczenia wewnętrznego. Środki chemiczne działają jednak słabo, należy je stosować w większych ilościach i tylko do bardzo wczesnych postaci żylaków, nigdy zaś, mimo szumnych zalet i reklam zagranicy, nie odniosą skutku przy żylakach starszych. Sposoby lekarskie, dające się zastosować do bardzo zadawnionych okresów schorzenia żylnego, są zabiegi chirurgiczne. Operacje na żylakach zapoczątkowane były niedawno, bo w XIX wieku. Dziś w dobie rozwoju i postępów chirurgji, podwiązanie bądź usunięcie rozszerzonego pnia żylnego (żyły podskórne nogi) można najzupełniej usunąć bez szkody dla zdrowia. Zabieg ten dokonywa się bardzo prosto, w uśpieniu. Po tej operacji w dwu lub trzech miejscach pozostają małe blizenki powierzchowne, długości 2—3 cm., z biegiem czasu zupełnie nie odcinające się od tła skóry.

Jednym z ostatnich i najlepszych sposobów jest usuwanie żylaków przez zastrzyki. Polega on na zapuszczaniu dożylnem roztworów środków chemicznych w odpowiedniem stężeniu i wywołaniu przez to lekkiego stanu zapalnego żyły, która następnie bliznowacieje w przeciągu 2 do 3 miesięcy. Zastrzyków takich potrzeba kilka, lub kilkanaście. Są one prawie niebolesne (jak zastrzyki morfiny, arszeniku), przytem sposób tego leczenia zupełnie nie wymaga leżenia w łóżku. Nie można stosować zastrzyków przy bardzo znacznie rozszerzonych żyłach i u cierpiących na wadę serca, nerek, cukrzycę oraz w ciąży. W leczeniu więc, jak widzimy, mamy całą gamę środków do zwalczania choroby, które często uzupełniając się wzajemnie prowadzić muszą do pomyślnego wyniku. O jednem zawsze pamiętać należy, gdy są wątpliwości — zwrócić się do lekarza ,gdy się ma już żylaki, choćby znikomo małe, nigdy nie odwlekać, bo czas nie będzie tu lekarstwem, a tylko wiernym sojusznikiem choroby.

We wszelkich kwestjach wątpliwości i pytań proszę o skierowanie pisemnej korespondencji do redakcji „Kultury Ciała", która chętnie i zawsze **udzieli wyczerpujących wyjaśnień.** *Dr. Mościcki.*

ROZMYŚLANIA Z POWODU NOWEJ MODNEJ LINJI

Od jakiegoś czasu coraz częściej rozlegają się głosy, że wkrótce okrągłe i pełne kształty będą święcić triumfy w królestwie mody, że znów ujrzymy kształty u kobiet, kobiece uczesanie, że smukły typ niezadługo stanie się przeżytkiem i przejdzie do archiwum. Wciąż mówią o długiej sukni, o dłuższych włosach i co gorsza o... sznurówce.

Gdy nastała moda krótkich włosów i sukienek, wysmukłych kształtów, gdy kobieta zarzuciła gorset, myśleliśmy wszyscy, że raz przecie moda zaczerpnęła wskazówek od higjenistek. Lecz ten czas rozsądnej mody trwał niedługo, gdyż zaczęto nosić przesadnie krótkie suknie, uczesanie stało się zupełnie męskiem, kształty stawały się coraz smuklejsze, i kobieta zaczęła robić wrażenie już nawet nie dziewczynki ale chłopca. Ten typ chłopięcy najwięcej był spotykany w stolicy mody — Paryżu. O ile nowa, modna linja ma zwalczyć tę nadmierną smukłość i ten wybitnie chłopięcy typ, my wszyscy, laicy i lekarze, będziemy za nią. I myślę, że nowa moda ma to na myśli. Czyż możliwe jest, by w czasach najrozmaitszych sportów, w czasach współzawodnictwa kobiety z mężczyzną prawie we wszystkich dziedzinach pracy kobieta zechciała i mogła porzucić wysmukłą sylwetkę, giętkość ciała, praktyczne uczesanie tylko dlatego, by powrócić do stroju z przed 30 laty? Czyż do pomyślenia jest tęga, korpulentna kobieta w długiej sukni i piętrowej fryzurze u kierownicy auta, przy grze w tennisa, albo na placu gry w golfa? Dłuższą, czy długą, może być suknia wieczorowa, dłuższemi mogą być włosy przy stroju balowym lub wieczorowym, ale w walce o byt, przy pracy zawodowej, czy przy uprawianiu sportów kobieta współczesna musi być praktycznie ubraną, silną i smukłą, smukłą w miarę. Natomiast nadmierna smukłość usposabia do różnych chorób, między innemi do gruźlicy, która jest biczem dla ludzkości, nadmierna otyłość prowadzi do cukrzycy, kamieni żółciowych i artretyzmu.

Umiarkowanie smukła sylwetka, prosty praktyczny krój sukienek, który uwydatni harmonję pięknych kształtów kobiety — oto ideał z punktu widzenia higjeny.

Dr. A. Orska.

CHOROBY WYNIKAJĄCE Z MODY

Każda świeżo wprowadzona moda posiada, jak wiadomo, swoje prorokinie, starające się przekonać świat o jej dodatnim wpływie na zdrowie kobiece. A ciekawym jest fakt, że, zdaniem ogółu kobiet, każda moda w tym tylko dąży kierunku, bez względu na to, czy zaleca ona długie sukienki, czy też niesięgające nawet kolan.

Jeżeli wziąć przedewszystkiem pod szkło powiększające krytyki mody „chłopczycy", musimy zauważyć, że lekarze czynili tu nietylko spostrzeżenia natury estetycznej, ale zdobywali doświadczenia i innej natury. Przez obcinanie włosów à la garçonne chroniony dotychczas kark wystawiany bywa zarówno na zimno, jak i na działanie silnych promieni słonecznych. Poddawana częstemu goleniu skóra karku ulega rozmaitym bodźcom drażniącym, następstwem których są wypryski, z któremi lekarze dziś spotykają się dość często.

A skóra karku drażniona bywa nietylko przez bodźce mechaniczne. Wchodzą tu również w grę: kołnierzyk palta oraz modny dziś sposób nakładania kapelusza, którego twardy brzeg opiera się o kark, podlegający ustawicznemu tarciu. Do tego dochodzą jeszcze farbowane jumpry i apaszki ze sztucznego jedwabiu lub wełny. Części te, farbowane pozornie nieszkodliwemi farbami anilinowemi, przy zastosowaniu chemikalij szkodliwych i przy skłonności pocenia się, wobec bezpośredniego stykania się ich ze skórą, powodują rozmaite cierpienia skóry, nawet dość poważne.

Niestety i pończochy kolorowe mogą te same za sobą pociągać skutki, a więc choroby skórne stopy goleni. Przed kilkunasty laty obeserwowano wszystkie te cierpienia skórne, nad któremi lekarze łamali sobie głowy, szukając przyczyny. Okazało się, że kołnierze futrzane farbowane były na kolor czarny zapomocą ursolu (para phenyldiaminy), wysoce szkodliwego dla zdrowia ludzkiego. Dziś użycie tych farb zostało zakazane.

Cienkie jedwabne pończoszki, noszone przez nasze panie, z powodu nad wyraz surowej tegorocznej zimy, dały powód do bardzo licznych odmrożeń goleni, a nawet długotrwałych owrzodzeń.

Mówiąc o chorobach, wynikających z mody, nie można pominąć też wysokich, jak szczudła obcasów, posiadających dużo stron ujemnych. Przez fałszywe ustawienie stopy cierpią najbardziej oddalone grupy mięśniowe.

O ile pięta, pod wpływem wysokiego obcasa, zostaje uniesiona, goleń z kierunku prostopadłego zaczyna wyginać się ku przodowi. Ażeby wygiętemu naprzód kolanu i goleni przywrócić pozycję naturalną, pierwotną, zostają silnie napięte mięśnie wyprostne uda. Dla tych celów muszą być wprowadzone w ruch przeciwny mięśnie stawu biodrowego, wskutek czego miednica bardziej chyli się ku przodowi i zostaje podtrzymywana przez naprężone mięśnie brzucha i grzbietu.

A wszystko to wywiera bardzo ujemny wpływ na stan narządów jamy brzusznej. Ponieważ bardzo wiele skarg na rozmaite dolegliwości ze strony kobiet zależą niewątpliwie od wysokich obcasów, szkodliwość ich jest o wiele większa, niż to napozór zdawać się może.

Dr. A. Fruchtman.

O SZKODLIWOŚCI NIKOTYNY

O pochodzeniu tytoniu i początkach palenia istnieje przepiękna bajka staro-perska. Oto „w dawnych dobrych i błogosławionych czasach żył w Mecce pewien młodzieniec szlachetny i pełen cnót. Był on bardzo bogaty, był posiadaczem bezcennych skarbów, rzadkich arcydzieł i okazów sztuki jubilerskiej. Ze wszystkich jednak skarbów, ze wszystkich posiadanych cudów najbardziej umiłował on i strzegł ukochaną przez siebie niewiastę. Pewnego razu jednak ukochana jego zachorowała ciężko i umarła. Młodzieniec popadł w rozpacz. Nic nie mogło ukoić jego bólu, ani podróże, ani zdobywanie nowych skarbów, ani pieszczoty czterech najpiękniejszych kobiet Mekki, wziętych za żony. Zrozpaczony młodzieniec zwrócił się o radę w swem strapieniu do pewnego mędrca, samotnika, żyjącego w wykutej w skale jaskini. Mędrzec mu rzekł: „idź na grób swojej żony, zobaczysz tam roślinę, weź ją, włóż do bambusowej rury i zapal. Wdychany dym stanie się dla ciebie matką i ojcem, żoną i przyjacielem. Stanie się twem pokrzepieniem i twym mądrym w chwilach zwątpień doradcą. Idź i czyń, co ci kazałem". Słowa jego się sprawdziły, odtąd i inni zaczęli używać tej rośliny i zwyczaj palenia stał się powszechnym.

Druga bajka podaje, że kwiat tytoniu pochodzi z krwi Mahometa. Pewnego razu święty prorok został ukąszony przez węża. Wyssany jad splunął Mahomet na ziemię, i w miejscu tem wyrósł pierwszy krzak tytoniu. Stąd w działaniu dymu tytoniowego jest gorycz jadu żmii i słodycz krwi proroka.

Tyle mówią bajki. Historja nas uczy, że tytoń poznany został przez genueńczyka, Krzysztofa Kolumba, który w 16 wieku na 3 słabych stateczkach dotarł do Ameryki. Na brzegu zastał nagiego władcę tej ziemi, trzymającego wraz ze swą świtą bambusowe rury w dłoniach, z których kurzył się dym. Przerażeni hiszpanie sądzili, że jest to broń palna, jaką jednak okazała się później ich radość, gdy poznali sami znaczenie i działanie tytoniu. Z Ameryki przywieźli więc oni tytoń wraz z kakao, kukurydzą i cukrem trzcinowym do swej ojczyzny. Tytoń używano w formie cygar, które palono, w formie tabaki, którą wąchano i w formie liści, które żuto.

Amerykańscy tubylcy używali tytoniu w formie rur skręconych z suszonych liści tej rośliny. Był to prototyp obecnych cygar.

Następnie zaczęto używać fajek; były one najrozmaitszego kształtu, koloru i wielkości. Zazwyczaj w wyrobie fajek nawet najpierwotniejsze ludy wysilały swą twórczość i upodobania i tworzyły prawdziwe dzieła sztuki. Prototypem fajki była długa rura bambusowa, połączona z wydrążonym kokosem lub dynią, opatrzona glinianą główką. Z czasem fajki stały się mniej prymitywne, coraz więcej ozdobne i kosztowne. Wspomnę tylko o bogatych, bezcennych wprost fajkach persów i turków ozdobionych złotem, bursztynem i drogiemi kamieniami.

Gdy palenie rozpowszechniło się i dotarło do Polski, wielu magnatów stało się posiadaczami bezcennych zbiorów fajek, które nieraz kosztowały krocie.

Obok palenia, hołdowano przez czas długi w Europie zwyczajowi wąchania tabaki. Zwyczaj pochodził od kafrów, z tą różnicą, że czasami używali w tym celu wydrążonych owoców dyni i glinianych łyżeczek, któremi napychali sobie nosy, biali zaś używali cennych tabakierek, z których czerpali zawartość upierścienionemi rękami. Częstowanie i branie tabaki nie było prostą czynnością, lecz całym obrządkiem. Ukłon niski, uśmiech, wyciągnięcie ręki, odwinięcie koronkowych mankietów, błysk sygnetu, wąchanie i znów ukłon, stuknięcie tabakierką, niedbałe strzepnięcie ciemnego prochu z cienkich Chantill'y i znów ukłon i znów uśmiech. Zażycie tabaki decydowało o światowym układzie, formach i manierach. Byli mistrze zażywania tabaki, jak np. taki La Rachefoucauld, który był wzorem dla całej epoki. Prócz zażywania tabaki, używano tytoniu w formie betelu. Zwyczaj ten pochodził od ludzi, których zawód nie pozwalał trzymać papierosa w dłoni, zajętej pracą, więc przedewszystkiem od marynarzy i żołnierzy kolonjalnych, którzy po dziś dzień żują „swą primę" artystycznie spluwając nią do celu.

Bez względu na to, w jakiej formie używa się tytoniu, jest on, jak wykazują badania i doświadczenia, szkodliwy. Zupełnie nieuzasadnionem jest twierdzenie, że niewielka ilość papierosów nie szkodzi. Pamiętać należy, że tytoń zawiera jedną z najstraszniejszych trucizn, nikotynę, obok tego zawiera też i inne trujące składniki, jak kwas pruski i tlenek węgla. Znajdują się one w dymie z papierosa w mikroskopijnych ilościach, stąd pozorna, tylko pozorna jego nieszkodliwość.

Badania wykazują, że tytoń działa szkodliwie na wszystkie nasze główne narządy, t. j. na system nerwowy, krwionośny, przewód oddechowy, pokarmowy i narząd płciowy.

Najwybitniej szkodliwe działanie tytoniu wyraża się na narządzie krwionośnym i na sercu. Nikotyna wzmaga wybitnie ciśnienie krwi a przez to sprzyja sklerozie i przerostowi (hypertrofji) serca.

W narządzie nerwowym nadużycie nikotyny wywołuje bóle głowy, bezsenność. Drżenie rąk, przytępienie słuchu i częste narwobóle.

W przewodzie oddechowym i pokarmowym palenie tytoniu działa drażniąco, powoduje podrażnienie i chroniczne stany kataralne. Nadużywanie nikotyny powoduje u mężczyzn niemoc płciową, a u kobiet niepłodność. Również fatalny skutek daje się zaobserwować na cerze. Skóra żółta, zwiędnięta, pokryta zmarszczkami i plamami, to niezawodna oznaka zamiłowania do nikotyny.

Tyle szkód przyczynia nam palenie, a mimo to palimy i palimy wszędzie. Gdzie są te czasy, gdzie palenie w obecności kobiety było nieprzyzwoitością? Same zresztą kobiety palą teraz namiętnie. Niepomni jesteśmy na szkodliwość tytoniu, niepomni na

obniżenie przez palenie sprawności organizmu, jego szkodliwości dla pracy, wytrzymałości na choroby Organizm palaczy słabnie, a z obniżeniem i mniejszą wartością poszczególnych jednostek przyczynia się niepowetowane szkody indywidualne i społeczne.

Czyżby dla zapobieżenia złemu trzeba było stosować srogie kary, jak w średniowieczu? Przypomnę tylko rzucenie klątwy na palaczy przez papieża Urbana VIII, o obcinaniu nosów palaczom w Rosji, przekłuwaniu nosów na wschodzie, lub o konfiskacie dóbr nieposłusznych palaczy w Anglji za Jakóba I i t. d.

Tempora mutandur et nos mutamur in illis. Obecnie palą mężczyźni, palą kobiety, palą ciocie, palą smarkule. Mężczyzna niepalący jest białym krukiem, kobieta jeszcze niepaląca trąci prowincją, gąską. Kopcą i zatruwają się wszyscy. Ciemno od dymu w kinach, cukierniach i restauracjach. A skutki widzimy w przepełnionych poczekalniach lekarskich.

Dr. J. Mozołowska.

ZDROWIE DLA WSZYSTKICH

Przed witryną sklepu kolonjalnego stanęła jakaś pani z dwojgiem anemicznych dzieci w wieku szkolnym. Przypatrują się wystawionym tam owocom.

Matka wzdycha i myśli: kilo jabłek — 2.50 zł., jedna pomarańcza — 2 zł... Tylko bogacze mogą sobie pozwolić na to, co jest niezbędne dla zdrowia wszystkich... Jej dzieciom lekarz zalecił jabłka i pomarańcze. Czy zdrowie ma być tylko monopolem bogaczów? Wszakże wszyscy mamy jednakowe prawo do życia, do zdrowia i do płodów ziemi — naszej karmicielki.

Wiemy wszyscy dzisiaj, że owoce i jarzyny świeże, zawierające największe ilości witamin, zwiększają odporność organizmu ludzkiego na zakażenia ostre i chroniczne, że witaminowe odżywianie skuteczniej walczy z gruźlicą, niż sztuczne leki. Z pośród owoców, zawierających najwięcej witamin, wyliczyć trzeba przedewszystkiem pomarańcze, cytryny, jabłka i pomidory. W wielu jednak chorobach pomarańcze, jako lżej strawne, a cytryny — jako niezbędne np. przy stanach gorączkowych i w wielu chorobach przemiany materji, nie mają sobie równych i żadnym u nas owocem krajowym nie dają się zastąpić.

We wszystkich krajach te owoce są udostępnione dla ludności, w Niemczech obecnie kosztuje pomarańcza 20 fen. Owoce te, jako niezbędne dla zdrowia, nie mogą podpadać pod kategorję towarów luksusowych, muszą być przepuszczane bez cła, lecz za to mogłyby być sprzedawane w instytucjach miejskich po maksymalnej cenie: pomarańcze po 30 gr., cytryny po 30 gr. (prawdziwa wartość pomarańczy — 10 gr., cytryny — 6 gr.), a dochód ten mógłby iść dla skarbu, zamiast straty na cle.

Lepiej, żeby skarb zyskał i zdrowie ludności, niż prywatne kieszenie handlarzy-szmuklerów. Owoce krajowe powinny mieć także ceny maksymalne, a nie lichwiarskie, różnorodne w zależności od apetytów poszczególnych sprzedawców.

To bardzo pilna sprawa.

Dr J. Śmiarowska.

GODZINA GIMNASTYKI

Życie powojenne pędzi na złamanie karku i wlecze nas za sobą. Pozostać w tyle, to znaczy zostać stratowanym przez tych, co gonią za nami.

Żyjemy w ciągłej gorączce, w nieustannej trwodze — że nie nadążymy. Praca zawodowa, dom, mąż dzieci, a jeszcze jakaś praca społeczna, od której niepodobna się uchylić, stosunki towarzyskie, które trzeba przecież podtrzymać, krawcowa, modystka, fryzjer... I tylko czasem, jakże rzadko niestety chwila błogiego farniente w wygodnym fotelu, z dobrą książką w ręku, żeby się ostatecznie nie zaniedbać umysłowo, nie zamienić w wiecznie goniący automat, wiecznie powtarzający cudze, usłyszane w przelocie zdania, z braku czasu na refleksję.

A jednak w cały ten przeładowany program musimy jeszcze wcisnąć godziny gimnastyki; przynajmniej dwa razy tygodniowo. Będzie dla nas z wielkim pożytkiem, chociażby odrabiany sumiennie i regularnie coranny kwadrans ćwiczeń, tak doskonale opisany i plastycznie przedstawiony na ilustracjach, w ostatniej książce dr. J. Świtalskiej p. t. „Mój system piękności i zdrowia“.

Jeżeli słabość charakteru, powiedzmy otwarcie lenistwo, lub obowiązek wyjątkowo rannego wstawania, nie pozwalają nam na systematyczne ćwiczenia poranne, to godzina gimnastyki stanie się dla nas jedyną deską ratunku przed roztyciem się, ociężałością, artretyzmem... przed przedwczesną starością wogóle.



Jaką gimnastykę wybrać? To rzecz podrzędnej wagi. Tu widzę groźne twarze wszystkich fanatycznych zwolenników systemów Dalcroze'a, Duncan, Müllera i innych, każdy z nich radby mnie zmiażdżyć wzrokiem, mnie, która odważam się lekceważyć ich bóstwo: system. Więc przepraszam ich kornie i upewniam o głębokim i istotnym szacunku, jaki żywię dla każdego z systemów zosobna, a nadewszystko dla wszystkich razem wziętych, (bo nigdy nie mogłam się pogodzić z twierdzeniem niektórych fanatyków, aby się te systemy wykluczały wzajemnie). Ale dla kobiet zajętych, dorosłych, nieraz nawet nieco przerosłych, nie zamierzających poświęcić się lekkiej atletyce, ani akrobatyce, ani tańcom solowym, wszystkie subtelne odrębności teoryj i systemów pozostaną, siłą rzeczy, sprawą raczej obojętną.

Najważniejszą dla nich rzeczą, jest to, żeby miały godzinę zdrowego ruchu w dobrze przewietrzonym lokalu. Ruchu zbiorowego i na komendę. Nader ważnym czynnikiem psychicznym jest ta zbiorowość i ta komenda. Jak za dotknięciem magicznej różdżki odlatują precz wszystkie troski, związane z poczuciem odpowiedzialności. Pozostaje jedna myśl ambitna: jak najdokładniej wykonać zadane ćwiczenie.

Wszystkie inne kłopotliwe, dzienne sprawy zostały w szatni, odłożone wraz z ubraniem. Krótka tuniczka lub trykocik, pantofle gimnastyczne włożone na bosą nogę, oto strój, w którym nic nas nie krępuje, nic nie uwiera. Dookoła zastęp podobnie ubranych siostrzyc. Wierzyć się nie chce, że to ubiegły lata, że już nie jesteśmy na pensji. Jakże jest miło, słuchając donośnego głosu instruktorki, cofnąć się myślą do tych dawnych czasów kiedy wszystko było przed nami.

A zresztą, cóż się zmieniło? Nic się nie zmieniło. Skoro potrafimy biegać jak dawniej, wspinać się po drabinie, wisieć na rękach i skakać przez kozła. Co prawda niezawsze się to nam odrazu udaje, ale kiedyś udać się musi. Zwłaszcza, że robią to dokoła nasze rówieśnice, więc się bierze na ambit i próbuje, aż się zrobi i to dobrze. A wtedy doznaje się satysfakcji, nie dającej się z niczem porównać.

Ćwiczenia rytmiczne Dalcroze'a, polegają na odtwarzaniu ciałem wartości muzycznych, przyczem nogi idą w tempie melodji, ręce robią kontrapunkt na sakramentalne „hop" (komenda Dalcroze i słów) odwrotnie:

Otóż skupienie uwagi na wykonywanym rytmie, ta nieustanna gotowość do spełnienia komendy, wykluczająca wszelką myśl postronną, wreszcie uniezależnienie wzajemne kończyn (dwa rytmy równoległe) — wszystko to ma zbawienny wpływ na skołatany system nerwowy współczesnego człowieka.

Wyrabia się przytomność umysłu i umiejętność szybkiej orjentacji, rozwija się zdolność skupienia się i nie tracenia głowy w nawale rozbieżnych zajęć (znowu te dwa rytmy). Nie mówię już o ogólnem umuzykalnieniu, gdyż o tem tyle już mówili i pisali inni, zresztą w artykule niniejszym chodzi mi przedewszystkiem o walory praktyczne wnoszone przez gimnastykę do życia kobiet przeciętnych. Z punktu widzenia czysto gimnastycznego, można ćwiczeniom Dalcroze'owskim zarzucić zbyt słabą pracę mięśni. To

też nadzwyczaj celowe jest przeplatanie ich ćwiczeniami plastycznemi szkoły Izydory Duncan, wyrabiającemi piękny, klasyczny giest, kształcącemi w kierunku estetycznym i dającemi podstawy techniki tanecznej.



Gimnastyka szwedzka wyrabia duchową tężyznę, odwagę i muskuły, te ostatnie nieraz nawet nadmiernie, jak na przeciętne wymagania. Dlatego też doskonałe wyniki dają połączenia wszystkich trzech systemów, stosowanych racjonalnie i równomiernie. Wielką krzywdę zrobiono zakładom Dalcroze'owskim, uważając je za szkoły tańca, współzawodniczące poniekąd ze szkołami baletowemi. Jest to błąd tem większy, że sam słynny Jacques Dalcroze jest zaciętym wrogiem zarówno baletu, jak i teatru w jego dawnej, konwencjonalnej formie.

System swój uważa za drogę doskonalenia ludzkości, dając jej poczucie rytmu wszechrzeczy, umuzykalnienie, ład wewnętrzny i poczucie piękna. Jak każda transpozycja marzenia, a rzeczywistość, musiała i teorja Dalcroze'a, stracić wiele z swych tęczowych blasków i obniżyć lot z chwilą wcielenia się w życie. Musiała również pójść na szereg kompromisów. Jednak dobrodziejstwa jej są wielkie i musi je odczuć na sobie każdy, kto choć przez kilka miesięcy, uczęszczał na ćwiczenia rytmiczne.

Zostały one wprowadzone jako przedmiot obowiązujący we wszystkich zakładach wychowawczych, zaczynając od przedszkoli. Kobiety dorosłe muszą same pamiętać o tem, aby się nie poddać neurastenji, znużeniu, zniechęceniu... i innym wrogom, czatującym na każdym zakręcie wyczerpującego, wielkomiejskiego życia. W lecie naszym naturalnym sojusznikiem jest sport. W zimie źródłem umysłowego odpoczynku, fizycznej sprawności i radości życia staje się niezbędna, niezastąpiona Godzina Gimnastyki.

J. V.



ODPOWIEDZI REDAKCJI

Lublin. — Dr. J. Świtalska po powrocie z zagarnicy rozpoczęła ordynację. Wizyty należy zamawiać zgóry telefonicznie lub listownie.

Zrozpaczonej. — Farbowanie włosów zależnie od rodzaju włosa, należy poprawiać raz na 6 — 8 tygodni. O ile były dobrze pofarbowane można sobie samej poprawiać, lecz nigdy samej sobie nie można po raz pierwszy dobrze ufarbować.

Nieszczęśliwej matce. — Skrzywienie nóżek u dziecka może być naprawione drogą chirurgiczną, z doskonałym efektem Nie należy rozpaczać, lecz udać się tylko i zaufać chirurgowi ortopedyście. U nas w Polsce nie gorzej są te zabiegi uskuteczniane, niż zagranicą.

Inżynierowi. Istotnie, po wyjęciu żołądka żyć można i czuć się zupełnie dobrze. Są to wypadki znane i stosowane w takich cierpieniach, gdzie jest konieczność wyjęcia żołądka. Naturalnie nie wolno wtenczas jadać wiele, trzeba przestrzegać odpowiednie diety.

Bladej Pani. — Długotrwałe krwawienia istotnie mogą pochodzić z powodu włókniaków tembardziej, jeśli lekarz, który panią leczy, upewnia, że po usunięciu włókniaka drogą chirurgiczną, nastąpi zupełne wyleczenie. Bardzo się cieszymy zaufaniem, którem pani obdarza redakcję. W danym wypadku należy jednak kierować się zdaniem lekarza, pod którego opieką Sz. Pani się znajduje.

Ciekawej. — Usuwanie tłuszczu z brzucha, czy też poprawianie biustu, przy pomocy operacji chirurgicznej jest obecnie często stosowane. Można zastosować ten radykalny sposób, jeśli się wyczerpią wszystkie środki t. j. odpowiednia kuracja odtłuszczająca, masaż, gimnastyka. Operacja oraz kuracja wymaga do zupełnego wyleczenia około 2 tyg. pobytu w Warszawie.

Zmarszczki. Ogólna odpowiedź. Usuwanie zmarszczek drogą chirurgiczną daje efekt na pewien okres czasu, zależnie od miejsca i indywidualnych właściwości skóry. Zapobiega zmarszczkom dbanie o zdrowie, prowadzenie odpowiedniego trybu życia, oraz racjonalne stosowanie kosmetyki w postaci masażu, okładów, masek oraz światłolecznictwa. Natomiast poprawa obwisłego biustu oraz usunięcie tłuszczu z jamy brzusznej daje cudowne rezultaty.

Odpowiedź ogólna. Farbowanie włosów. — Laboratorjum higjeniczno - kosmetyczne Dr. J. Świtalskiej wysyła farby do włosów wyłącznie paniom, które włosy farbowały w Instytucie Piękności i Zdrowia, Krucza 31 m. 3.

Halinie z Brodów. — Domowy krem wymaga dużego nakładu pracy i dużej troskliwości w wykonywaniu. Na małą ilość stanowczo się nie opłaca. Na razie proszę spróbować: 10 łyżek śmietanki utrzeć z jednym migdałem ususzonym i roztartym na miazgę, trzeć w przeciągu kwadransa, dodając kwasu salicylowego w ilości łebka od szpilki. W sezonie zamiast migdałów używać jedną świeżą poziomkę. Katalog higjenicznych środków kosmetycznych wysłaliśmy.

Czytelniczka Mira. Na wszelkie pytania skierowane do „Kobiety w Świecie i w Domu" z dziedziny lekarskiej, odpowiadamy w „Kulturze Ciała". Należy stwierdzić przyczyny dlaczego dziecko nie rośnie np. mały wzrost rodziców, ogólny stan zdrowia, prowadzenie niehigjenicznego trybu życia, dopiero wtedy można, uwzględniwszy przyczynę, zastosować środki. powodujące większy wzrost.

Z. H. — Bez zobaczenia skrzywienia nóg nie można nic pewnego powiedzieć, gdyż nie wiemy czy skrzywienie jest w samej kości, czy też w stawach. Nieprawidłowy rozrost mięśni może również spowodować skrzywienie, dopiero po zobaczeniu można zdecydować, czy naprawić się da za pomocą gimnastyki, masażu albo też drogą chirurgiczną. Czasem usztywnienie np gips, daje cudowne rezultaty, lecz wymaga kilkutygodniowego leżenia w łóżku.

M. N. K. — Zgrubienie rąk i nóg można poprawić, lecz bez zbadania przyczyny nadmiernej chudości nie można nic decydującego powiedzieć. Wcieranie kokosowego masła jest nonsensem, może tylko mieć znaczenie samo nacieranie t. j. masaż Z powodu nie podania adresu odpowiedzieć prywatnie nie możemy.

Pani Karolinie. — Prawdopodobnie ma się do czynienia z łojotokiem, katalog wysłany. Proszę przeczytać o łojotoku książkę Dr. J. Świtalskiej „Piękność i Zdrowie w życiu kobiety".

Pani A. F. Siedlce. — Wielkie wychudzenie świadczy jednak o pewnych zmianach w samym organizmie. Należałoby koniecznie dać się zbadać przez lekarza specjalistę chorób wewnętrznych. Nie można bez zobaczenia nic decydującego powiedzieć, czy istotnie wątroba, żołądek są opuszczone. Wypadanie włosów może być również na tle tej samej wewnętrznej choroby. Jeśli się nie ma miękiej wody do włosów, dodawać łyżeczkę sody na miednicę wody.

Ogólna odpowiedź „o pudrach". Najlepszy puder higjeniczny składa się ze sproszkowanych tartych roślin. W czasach obecnych, gdy technika kosmetyczna stoi bardzo wysoko, dobry i higjeniczny puder nietylko nie niszczy skóry, ale działa ochraniająco na cerę. Działanie pudru jest dwojakie: kosmetyczne, gdy ukrywa plamy cery i pozornie wybiela, oraz lecznicze, gdyż ochrania skórę, pochłania wilgoć i chłodzi.

Dobry puder powinien być lekki, dobrze sproszkowany i dobrze przylegający do skóry. Musi posiadać miły zapach, a nie zawierać składników metalicznych, trujących, np.: soli ołowianych, bizmutowych i rtęciowych.

Umiejętne pudrowanie się jest sztuką bardzo trudną, wymagającą dużej staranności w zastosowaniu odcieni. Kolor pudru powinien posiadać odcień różowawo - cielisty, jaśniejszy lub ciemniejszy, dobrany do odcienia włosów, brwi, oczu, karnacji.

Przy cerze suchej należy pudrowania unikać lub ograniczyć do minimum, przy tłustej — pudrować często i obficie, gdyż puder w takim wypadku działa leczniczo.

Nowość sezonu — Laboratorjum Dr. J. Świtalskiej (Warszawa — Krucza 31). Puder naturalny (jasny i ciemny), dla cery opalonej, dla cery matowej.

Ogólna odpowiedź. — Pomada do włosów dla panów. — Jedną z najczęstszych przyczyn wypadania włosów u mężczyzn jest używanie środków, nieodpowiednich, zwilżających włosy przed uczesaniem.

Środki te preparowane są najczęściej ze składników nieodpowiednich, działają szkodliwie i osłabiają cebulki włosowe. Do uczesania stosować należy pomadę lub płyn do zwilżania włosów, zależnie od tego, czy włosy są suche czy tłuste; racjonalna pielęgnacja włosów może zapewnić bujny porost włosów

Każda kulturalna kobieta powinna troskliwie dbać o czystość części płciowych, które należy zmywać dwa razy dziennie wodą letnią z mydłem najlepszego gatunku, lekko dezynfekującem („Mydło intymne"), aby uniknąć zadrażnień delikatnej błony śluzowej.

Do przepłókiwań służy sól aromatyczna intymna — łyżka na litr wody (trzymać w suchem miejscu).

Krem intymny. Sposób użycia: wcierać rano i wieczór, biorąc ilość kremu wielkości fasoli, aż do zupełnego wtarcia.

Wydawca: TOW. WYD. „BLUSZCZ". Redaktorka DR. JULJA ŚWITALSKA
Druk. Zakł. Graf. Tow. Wyd. „Bluszcz", Sp. z ogr. odp., Warszawa, Rymarska 8, tel. 244-18.

Opłata pocztowa uiszczona ryczałtem.